

## Maandag

**Inloop** 13.30-16.30u  
Lotgenotengroep 'herstel'  
6, 13, 20 en 27 nov. 13.30-15.00u

## Dinsdag

**Inloop** 13.30-16.30u  
Handvatten om te herstellen  
21 en 28 nov. 13.00-15.00u

## Woensdag

**Inloop** 14.00-16.30u

## Donderdag

**Inloop** 13.30-16.30u  
Bijeenkomst over verlies  
2 nov. 10.00-12.30u  
Lotgenotengroep 'depressie'  
2, 9, 16, 23 en 30 nov 13.30-14.30u

## Vrijdag

**Inloop** 13.30-16.30u  
Lotgenotengroep 'depressie/verslaving'  
3, 10, 17 en 24 nov. 10.30-12.00u  
Creatief ontwikkelen  
vr 3, 10, 17 en 24 nov. 13.30-15.30u

## Zaterdag

**Extra Inloop** i.v.m. internationale dag voor de nabestaanden van zelfdoding  
18 nov. 10.00-16.00u

## Zondag

**Inloop Hartzaak**  
19 nov. 13.30-16.30u

Heb je interesse in een van deze activiteiten neem dan contact met ons op of kom naar de vrije inloop. Het steunpunt is bereikbaar via: **Telefoon : 036-5333572**  
Mail: [almere@stip-flevoland.nl](mailto:almere@stip-flevoland.nl)

## Ontmoet je lotgenoten!

Ben je op zoek naar begrip, steun en een veilige plek om je ervaringen te delen? Dan is onze lotgenotengroep precies wat je zoekt! In onze lotgenotengroep vind je mensen die jou begrijpen omdat ze soortgelijke situaties hebben meegemaakt. Samen delen we onze verhalen en komen er achter dat we niet alleen zijn.

Samen staan we sterker en bieden we elkaar de steun die nodig is om vooruit te komen. Hier hoeft je je niet anders voor te doen. Kom eens kennis maken en ervaar de kracht van samen! Samen zijn we sterker, samen kunnen we groeien, en samen kunnen we de uitdagingen van het leven overwinnen.

Meld je bij ons aan voor een vrijblijvend kennismakings/intakegesprek.

Deze agenda is per maand zo actueel als een agenda van het steunpunt kan zijn. Onze activiteiten ontstaan vanuit de behoefte van onze bezoekers. Deze agenda is bedoeld om op de hoogte gehouden te worden van de huidige activiteiten. Heb je hier vragen over of heb je zelf leuke ideeën, neem dan contact met ons op of kom bij ons langs tijdens de vrije inloop.

## STeun- en InformatiePunt GGz Almere

Danslaan 66  
1326 PL Almere  
036 – 53 33 572

<https://goo.gl/maps/hay1Vz46EpAkQ37A6>

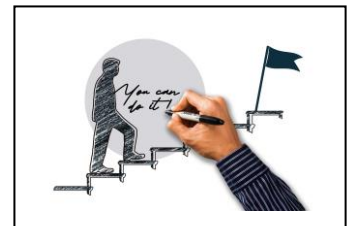
Bereikbaar met o.a. buslijn M5 en lijn 330 (RNET), bushalte Danswijk (ingang aan de parkeerplaats van Albert Heijn, en bij de speelplaats van basisschool De 7-Sprong, in gebouw 'de DOP')

## Gestippeld

Het volgende nummer van Gestippeld komt uit rond 20 december.

Het thema is: **"Zelfvertrouwen"**.

Heb je ideeën voor dit thema, mail je stukje (gedicht of tekening mag ook) dan vòòr 20 november naar: [redactie@clipggz.nl](mailto:redactie@clipggz.nl).



## Bijeenkomst over Verlies



**Donderdag 2 november** is er een bijeenkomst over verlies. Verlies is een breed begrip. Het kan verlies zijn van een baan, relatie, (v)rechtscheiding, een dierbare die overleden is, maar ook andere vormen van verlies zijn deze ochtend bespreekbaar. Het programma van deze dag bestaat uit het delen van deze ervaringen en gedachten met elkaar. Tevens willen we deze middag bespreken of er behoefte is aan vervolgbijeenkomsten. De koffie en thee die we schenken zijn gratis. We horen graag of je komt, maar besluit je op het laatste moment om te komen dan ben je ook van harte welkom.

**Cursus 'Handvatten om te herstellen'**. Deze cursus start op **dinsdag 21 november van 13.00-15.00u en is wekelijks**. Tijdens de bijeenkomsten ga je o.a. aan de slag met het thema eenzaamheid, empowerment, beweging en ademhaling, diagnoses en medicatie, ervaringsdeskundigheid, hoop, zelfliefde en zelfstigma. Heb je interesse of wil je deelnemen, geef je dan op via : [almere@clipggz.nl](mailto:almere@clipggz.nl)

## Crisiskaart

Stel je eigen crisiskaart op. Deze kaart draag je bij je en op de kaart staat in geval van nood de belangrijkste gegevens over jou, bijvoorbeeld wie te bellen.

## Hulpkaart

In plaats van een Crisiskaart kan je ook kiezen voor een Hulpkaart. Het maken van deze kaart kost iets minder tijd en kan je eventueel ook zelf online maken.

Neem voor meer informatie contact op met de coördinator: Mirjam Bloedjes.  
Telefoon: 036-5333572 of  
via mail: [crisiskaart@stip-flevoland.nl](mailto:crisiskaart@stip-flevoland.nl)



## 'Internationale Dag voor de nabestaanden van zelfdoding'

**18 november** is de Internationale Dag voor de nabestaanden van zelfdoding. Dit is een dag waarop we met elkaar stilstaan bij wat de zelfdoding van een geliefde betekent voor nabestaanden.

Nabestaanden van suïcide krijgen te maken met complexe rouw. Vaak is het moeilijk hier over te praten, wordt het ervaren als een taboe.

STIP is daarom **zaterdag 18 november 2023 van 10.00 – 16.00 uur extra geopend** om een luisterend oor te bieden en elkaar te ontmoeten, of gewoon samen een kopje koffie of thee drinken.